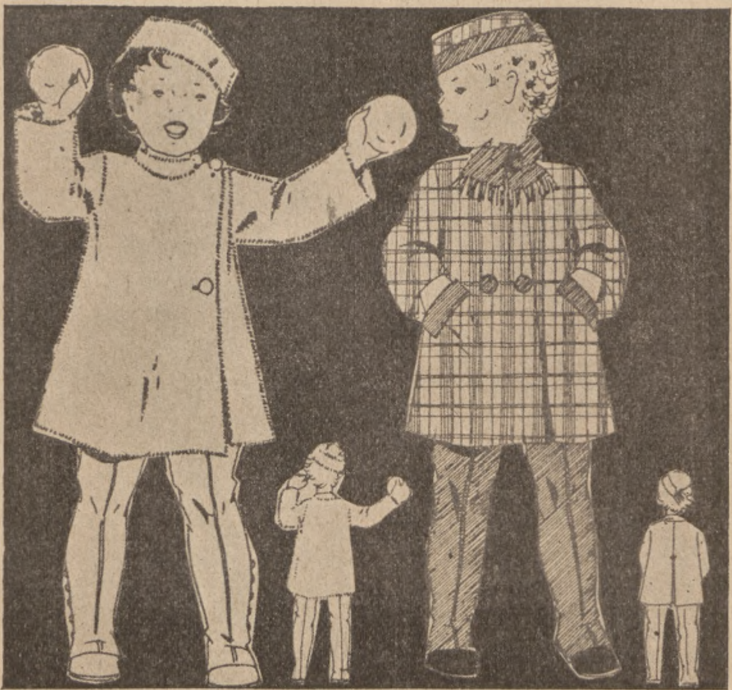
RADY PRAKTYCZNE



1. Paletko z kremowego wełnianego pluszu, zapięte skromnie na jeden guzik w pasie i na ramieniu, kołnierzyk stojący z tego samego materiału lub futerka.

2. Rajtuzy, getry z granatowego sukienka, zapięte na guziczki lub zamek „błyskawiczny", palteczko z materiału w kratę granatową i czerwoną. Szalik, wykończenie kieszonek i guziki granatowe.



Dla naszej dziatwy.





3. Bluzeczka z flanelety w kratę szarą z niebieskim.

4. Trzy bluzeczki z jasnej wełny lub mongolu.

5. Garniturek dla 4-letniego chłopczyka. Spodenki z granatowego szewiotu, bluzeczka z popielatej flaneletki.

6. Kapturek i szalik z welwetu, pluszu lub starej mamusinej mufki fokowej.


Łańcuchy
na choinkę
oklejanki Kolorowej.

Nasza forma bibułkowa.



Spodenki ze stanikiem, tworzącym z tyłu szelki.

Przednia część stanika zapięta na guziki z masy perłowej do bluzki. Na spodenki takie odpowiedni będzie welwet lub wełna grubsza gładka w ciemnym kolorze np. granatowa lub brązowa.

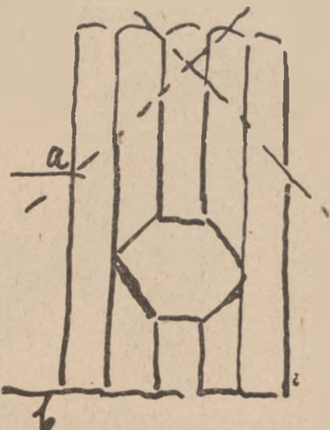
Załączona forma posiada wymiary na chłopczyka 3 letniego. dług. spodenek 26 cm, obwód pasa 60 cm.

Ilość potrzebnego materiału, szerokości 90 cm, wynosi 65 cm.

Nasze gospodarstwo.

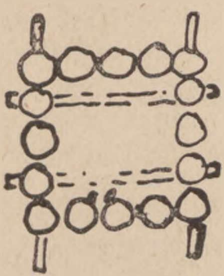
Budka dla psa.

Do zrobienia tej zabawki służyć nam będzie: 16 kołeczków od pakunków (rys. 2) i zapałki względnie patyczki na pokrycie daszku. 10 kołeczków przycinamy po 5 razem według linji przerywanej, jak na rys. 1. Następnie robimy otwór, przycinając trzy wewnętrzne kołeczki. 6 kołeczków przycinamy równo według wysokości a—b., kołeczki montujemy patyczkami cienkimi w znany nam sposób, następnie pokrywamy daszkiem, którego poszczególne patyczki szczepiamy nitką (rys. 3), podobnie jak przy robieniu gołębnika.



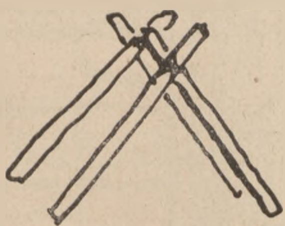
rys 1

Budkę przyklejamy na tekturce i stawiamy na dwóch kołeczkach (rys. 4).



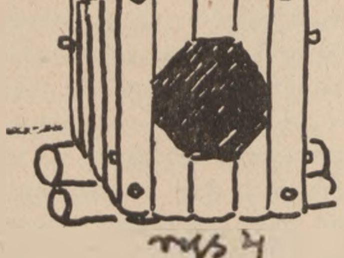
rys 2

Gospodarstwo nasze możemy ozdobić drzewkami. W tym celu osadzamy



rys 3

kołeczek w szpulkę przyciętą, nacinamy wolny koniec patyczka na krzyż,



rys 4

jedno nacięcie głębsze drugie mniejsze i nasadzamy w nacięcie koronę liściastą (rys. 5). Robi się ją z oklejanki



rys 5

kolorowej (wzór 5), koronę drzewka każde z dzieci może sobie samodzielnie wymyślić.



Drzewka mogą być kwitnące, liściaste lub owocowe.

A. Mularska.

Ozdobne zmarszczki.

Sukienki jedwabne, a także z lekkiej wełmy ogromnie zyskają na efekcie, gdy wykonamy na nich ozdobne zmarszczki. Czasami możemy użyć do tego celu kolorowych nici.

Materiał, na którym ma być wykonane zmarszczenie, należy załamać równolegle kilka razy lub zaprasować. Odstępy między załamaniami winny mieć 1 cm. Wzdłuż powstałych linii wykonywamy ścieg przed igłą tak, aby po prawej stronie wypadły ściegi dłuższe. Długość ich nie powinna przekraczać 5 mm. Użyjemy do tego nitkę grubszą bawełnianą z połyskiem lub podwójną jedwabną.

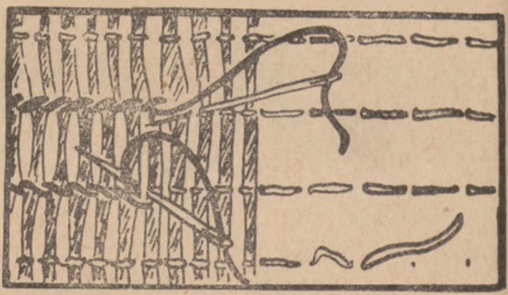
Do tkanin cieńszych zastosujemy nitkę pojedynczą. Zanim przystąpimy do wykonywania ściegów, należy przefastrygowane nitki ściągnąć, aby utworzyły się zmarszczki równoległe. To uzyskamy, jeżeli ściegi wypadną dokładnie jedne pod drugimi. Sutsze zmarszczki otrzymamy, gdy wierzchnie ściegi będą dłuższe i jeżeli na igłę będziemy nabierać więcej materiału. Przy płytkich zmarszczkach należy nabierać na igłę mało tkaniny.

Po ściągnięciu równomiernym zmarszczek, zakończamy nitki na brzegu materiału przez związanie w supełek 2 nitek z 2 sąsiednich rzędów.

Tak przygotowane zmarszczki trzeba ściegami ułożyć, wzmocnić i przyozdobić.

Wiązanie zmarszczek wykonywa się wzdłuż rzędów ściegów fastrygowanych. Uważać trzeba na jednakowo głębokie chwytanie grzbietów zmarszczek. Nitki, którą pracujemy, nie ściągamy zbyt mocno, aby tkanina w tym miejscu była elastyczna t. zn żeby dała się nieco rozciągnąć.

Po wykonaniu zmarszczek wyciągamy nitki fastrygi.



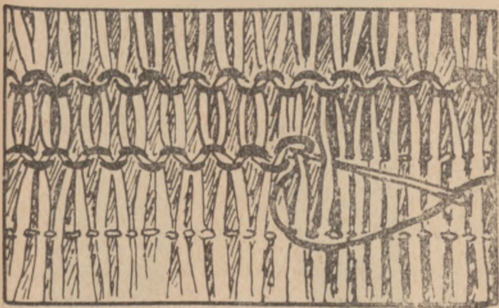
Rys. 1.

Jednym z najczęściej stosowanych ściegów jest ścieg za igłą i może być różnymi sposobami wykonany. Najprostszy i najłatwiejszy sposób przedstawia **rys.** 1. Każda zmarszczka jest umocowana jednym ściegiem, a igłę należy tak wyjmować, aby wychodziła pod nitką.

Na **rys.** 2 widzimy ścieg przekładany; jest podobny do poprzedniego lecz wykonywany na zmianę. Chwytamy ściegiem za igłą za pierwsze dwie zmarszczki, następnie za trzecią, zakłuwając igłę trochę skośnie ku dołowi. Przy następnej zmarszcze zakłujemy igłę skośnie, lecz ku górze.

Czworokątny wzór pierożkowy otrzymamy przez zastosowanie ściegu za igłą, wykonanego dwa razy w tym samym miejscu.

Robimy ścieg, chwytając dwa razy za dwie pierwsze fałdki, dosyć dobrze przyciągniemy, następnie nitkę



Rys. 2.



Rys. 3

prowadzimy po przeciwnej stronie materiału, znów obejmujemy ściegiem następne dwie fałdki i t. d Ten sposób ilustruje **rys. 3.**

Stosując te trzy rodzaje ściegów możemy wykonać piękne wzory, bądź skomponowane w liniach prostych ciągłych, bądź też w kształtach geometrycznych.

I J.

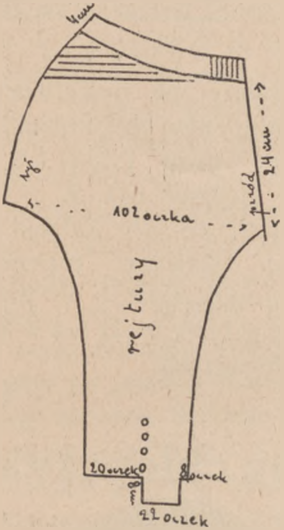
Rajtuzki dla dwuletniego chłopczyka.

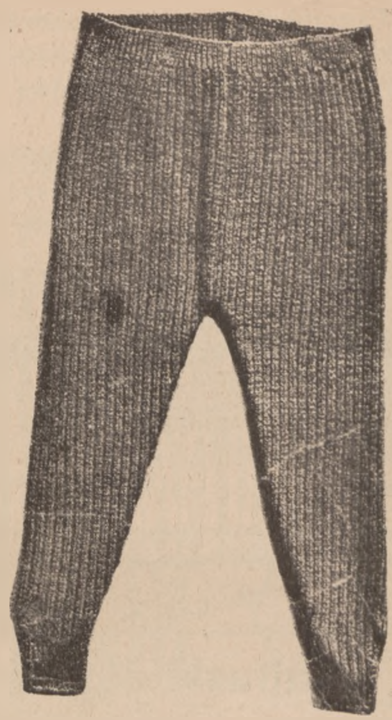
Materiał: 25 deka wełny „M-me Dubarry", firmy „Trójkąt w Kole". Druty N 2, N 2½ i szydełko N 2½ „Emes". Rajtuzki robimy podwójną nitką.

Ściegi: ściągacz: 1 oczko na prawo, 1 na lewo. Ścieg właściwy: 2 oczka na prawo, 1 oczko na lewo, lewa strona odwrotnie: 2 oczka na lewo, 1 oczko na prawo.

Rajtuzki: Składają się z dwóch jednakowych części, które po zrobieniu zeszywamy. Każdą część zaczynamy od dołu. Na druty N 2½ nabieramy 22 oczka. Ściegiem 2 pr. 1 l. robimy języczek 8 cm długi. Po zrobieniu tych 8-miu cm, dodajemy z jednej strony 8 oczek, z drugiej strony 20 oczek. W górę pracujemy prosto 6 cm. Potem co 2 cm dodajemy z każdej strony 1 oczko, 10 razy. Następnie dodajemy co 1 cm 2 oczka z każdej strony 5 razy. I co ½ cm dodajemy jeszcze z każdej strony 3 oczka, 2 razy. Mamy obecnie na drucie 102 oczka, 1 cm robimy prosto. Potem zaczynamy gubić: z każdej

strony co 4 rzędy 1 oczko tak długo, aż zostanie nam 80 oczek. Tymi 80-ma oczkami trykotujemy dalej, aż od miejsca gubienia oczek, do ściągacza, będzie mniej więcej 24 cm. Tył rajtuzek jest o 2 cm. wyższy od przodu. Osią-





gamy to w ten sposób, że 5 razy nie dorabiamy rzędu do końca (patrz rysunek). Całość wykańczamy ściągaczem, który jest 4 cm wysoki, 1 oczko na prawo, 1 oczko na lewo, druty N 2. W ściągaczu nie zapominamy o zrobieniu 1-go rzędu ażurków (opis poniżej), przez który przeciągamy gumkę. Zeszywamy najpierw nogaweczki, potem przód do przodu, tył do tyłu. Dla ozdoby naszywamy z boku 4 guziczki z masy perłowej. Dół nogaweczek obrabiamy 2-ma rzędami półsłupków szydełkiem.

J. M.

Kuchnia dziecięca.

Odżywianie dziecka w drugim roku życia.

Mięso i przetwory mięsne.

Jak to dowiedzieliśmy się z artykułu dra Wyszogrodzkiego (Młoda Matka, zeszyt 11), można dziecku podawać mięso już w drugim roku życia. Mięso to jednak musi być świeże, bardzo starannie rozdrobnione, pochodzić z młodych zwierząt i być wolne od tłuszczu oraz żył. Przy zachowaniu tych warunków mięso jest niesłychanie cennym składnikiem pokarmowym, wzbogacającym wybitnie jadłospis dziecka.

Podawanie mięsa nie jest jednak bezwzględną koniecznością. Zasługuje to na szczególne podkreślenie, ponie-

waż tam, gdzie i dorośli rzadko jadają mięso, częste podawanie dzieciom mięsa napotykałoby na znaczne gospodarcze trudności. Niepodobna wszak osobno kupować owe parę deka mięsa, które są potrzebne dla dziecka. Zresztą zupełnie zdrowe dzieci możemy wychowywać i bez podawania im mięsa.

Jeżeli warunki materialne umożliwiają podawanie małym dzieciom mięsa, należy to czynić, albowiem mięso zawiera w postaci skoncentrowanej białko, zawarte w innych artykułach spożywczych w mniejszej obfitości i w mniej wartościowej postaci. Nadto w rozmaitych stanach chorobowych stosowane mięso może nawet posiadać wartości lecznicze. Szkodliwym będzie mięso tylko w tych przypadkach, gdy będziemy je stosować w zbyt wielkich ilościach, albo też, gdy dieta dziecka jest, poza mięsem, bardzo uboga w jarzyny. W drugim roku życia dziecko nie powinno dostawać więcej, niż 1—2 deka (2—4 łyżeczki od herbaty) masy mięsnej. Przytem zacząć należy od 1 łyżeczki mięsa,danej co drugi dzień, po czym stopniowo przechodzimy do podanej powyżej ilości.

Do odżywiania małego dziecka nadaje się mięso cielęce i podrobie cielęce oraz ryby.

Poniżej podajemy kilka przepisów:

Mielone mięso cielęce lub kurze: Mięso gotujemy, przepuszczamy przez maszynkę do mielenia lub też siekamy bardzo drobno i po lekkim osoleniu podajemy bez żadnych dodatkowych przypraw, razem z jarzynami, albo z kaszką.

Mleczko cielęce jest wprawdzie trudne do nabywania w Polsce. Należy ono iednak do podróbek mięsnych najłatwiej strawnych, a nadto bogatych w składniki tkankotwórcze. Podajemy wobec tego na wszelki przypadek przepis, wskazujący, jak go przygotować. Radzimy przy tym umówić się z rzeźnikiem o stałą jego dostawę.

Sposób przyrządzania mleczka cielęcego jest następujący:

Moczymy mleczko w zmienianej wielokrotnie zimnej wodzie, dopóki woda nie przestanie się zabarwiać. Potem nastawiamy je na ogień w zimnej wodzie, zmieniając wodę jeszcze dwa razy. W ostatniej wodzie mleczko zagotujemy i pozwalamy mu gotować się kilka minut. Następnie opłukujemy je zimną wodą, ściągamy zeń skórkę i w końcu przed podaniem go dziecku przecieramy mleczko przez sito.

Móżdżek cielęcy moczymy w wodzie i gotujemy zupełnie tak samo jak mleczko, potem krajemy go na cienkie płaty, lekko solimy, smażymy na maśle i przecieramy przez sito.

Wątróbkę cielęcą, obciągniętą ze skórki, należy pokroić na płaty i osmażyć w maśle (przewracając ją na obie strony) lub też gotować. Potem należy ją przepuścić przez maszynkę do mielenia mięsa i jeszcze raz zagotować.

Mięso można podawać także i w innej postaci — jako siekankę z jakimś sosem, bądź też jako pierożki i t. p. Wszelkie jednak tego rodzaju potrawy zalecalibyśmy podawać dziecku dopiero po dwuch a nawet po trzech latach życia. Z drobnych ilości mięsa,

jakie można dawać dziecku w drugim lub trzecim roku jego życia, nie tak łatwo robić bardziej skomplikowane potrawy, poza tym mięso gotowane w czystej postaci jest najłatwiej strawne.

Zanim wyczerpiemy sprawę przyrządzania potraw mięsnych dla małych dzieci, pragnęłabym zaznaczyć, że krew zwierzęca jest pożywieniem bardzo wartościowym i bardzo łatwo strawnym. Jest ona nadto produktem bardzo tanim i zwłaszcza na wsi bardzo łatwym do nabycia. Najlepiej jest podawać ją w następującej postaci.

Świeżą krew wieprzową zagotowujemy na trzonie kuchennym, przy nieustannym jej mieszaniu, wraz z grysikiem lub suszoną tartą bułeczką i szczyptą soli. Na litr krwi należy brać dwie łyżki stołowe grysiku lub 1½ łyżki tartej bułeczki. Powstałą w ten sposób masę wystudzamy w tym samym garnku, w ktorym gotowała się. Jedną łyżkę tej masy smażymy na patelni w maśle i podajemy dziecku wraz z purée z kartofli. Jest to potrawa bardzo pożywna i bardzo smaczna.

Na zakończenie tego rozdziału pozwolimy sobie przypomnieć naszym czytelniczkom, że jadłospis dziecka można urozmaicić przez podawanie mięsa w postaci wędlin, oczywiście bardzo świeżych, bardzo starannie przyrządzonych i mało korzennych. Najlepsze będą tu parówki.

Maria Anna Fostigowa.

TREŚĆ NUMERU: *Dr. Z. Glińska:* O szczepieniach przeciwszkarlatynowych. *Dr. M. Zaks:* Higiena, pielęgnacja i rozwój dziecka w obrazkach. — Wizyta lekarza (c. d.). *Dr. K. Ereciński*: O najczęstszych błędach przy wykonywaniu zabiegów pielęgnacyjnych u dzieci. *Dr. P. Wóciak:* Odpowiedzi na najczęstsze pytania matek.— Jak często niemowlę robi siusiu? *Dr. St. Średnicki*: Ze skrzynki do listów. — Zawartość witaminów w najczęściej spożywanych produktach. *Janina Stawe*: Podsłuchane rozmowy. — Jeszcze o szkołach powszechnych. *Lech Piwowar:* W listopadowym lesie. *Krystyna Kuliczkowska*: O los przyszłego dziecka. *Dr. C. Bańkowska*: Marek rozwija się normalnie. *Jadwiga Kopciowa:* Pamiętnik matki — D. c. Radosnych oczekiwań. *Józefa Gażyńska*: Wobec zbliżającej się gwiazdki. Odpowiedzi na listy rodziców. Rady praktyczne. Dla naszej dziatwy. Nasza forma bibułkowa. *A. Mularska*: Nasze gospodarstwo. — Budka dla psa. *I. J.*: Ozdobne zmarszczki. *J. M.*: Rajtuzki dla dwuletniego chłopczyka. *Maria Anna Fostigowa:* Kuchnia dziecięca. — Odżywianie dziecka w drugim roku życia.

Redakcja i Administracja: Litewska 16. Tel. 9-41-00. Konto P.K O. 14.555
Prenumerata „MŁODEJ MATKI" płatna tylko z góry:
W kraju: rocznie zł. 10.—, półrocznie zł. 5.—, kwartalnie zł. 2.50.
Za granicą: rocznie zł. 15.—, półrocznie zł. 7.50.
Prenumeratę dwutygodnika „MŁODA MATKA" przyjmują wszystkie księgarnie, oraz urzędy pocztowe w kraju i za granicą.
Rękopisów Redakcja nie zwraca.
Redaktorka L. Czechowska przyjmuje interesantów w środy od godz. 15½ do 16½.

Wydawca: Polski Komitet Opieki nad Dzieckiem.

Redaktorzy: Dr. R. Barański i L. Czechowska.

Drukarnia M. Gołaszewski i Syn, Warszawa, ul. Czerniakowska Nr. 131. Telefon Nr. 9-38-57.